

Mieux gérer son stress

Prérequis

- Néant

Objectifs pédagogiques

- Identifier et analyser les situations conflictuelles
- Maîtriser sa propre émotivité dans une situation de conflit
- Traiter positivement les sources de litiges ou conflits
- Prévenir les conflits

Public visé

Toute personne souhaitant acquérir une méthode pour mieux gérer les situations de stress professionnel

Programme

Séquence 1 : Comprendre le processus de stress et notre rapport face au stress

Le processus du stress

- Définition
- Les 3 phases du stress
- Comprendre les mécanismes du stress pour l'appivoiser et les impacts sur le plan physique, psychologique et émotionnel

Notre rapport au stress

- Identifier ses sources de stress et repérer ses propres signaux d'alerte
- Identifier les conséquences du stress pour soi et les autres
- Comprendre et gérer ses réactions face aux conflits
- Distinguer le comportement et l'émotion
- Reconnaître, nommer et gérer ses émotions
- Diagnostiquer son propre niveau de stress

Séquence 2 : Les techniques pour gérer son stress

Les clés d'une bonne gestion du stress

- Neutraliser ses stressseurs professionnels
- Identifier ses besoins et ceux des autres
- Modifier sa perception de la situation

Les outils pour anticiper et prévenir le stress

- Développer l'assertivité
- Les techniques de respiration pour maîtriser ses émotions et pensées
- Modifier ses automatismes de pensée
- Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance"
- Utiliser l'ancrage émotionnel pour se mettre dans la bonne énergie
- Définir des objectifs individuels de progression et bâtir son plan de changement

Travaux intersession : diagnostic de son niveau de stress, définir ses objectifs

Mieux gérer son stress

Méthodes et supports pédagogiques

- Une approche ludique et interactive, un partage de documents lors des séances ; des travaux inter-séances proposés aux participants, des vidéos erreurs et des vidéos modèles portant sur les pratiques, quiz, support de cours ...
- Formation animée par un consultant -coach expert en développement personnel
- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Évaluation des compétences acquises : QCM, Cas pratiques, Quiz

L'intervenante

Chantal Benoist, consultante, formatrice coach au sein de Actiforces

Depuis plus de 20 ans, accompagne les managers, les équipes et service RH, dans le domaine de l'efficacité personnelle et professionnelle.

Expériences de consultante, formatrice et responsables d'équipes et RRH pour un groupe médical multi-sites.

Animation de parcours de formation managériale et prise de parole en public dans le secteur industriel, agroalimentaire, logistique et service

Titulaire d'un DESS de Psychologue du travail, complété de formation coaching, Analyse transactionnelle, PNL et Process com.

Comédienne théâtre- amateur pendant plus de 10 ans.

Durée, date et lieu

Durée	Dates	Lieu
2 sessions de 3h soit 6h (9h à 12h)	4 octobre 2021 5 octobre 2021	En distanciel 

- La confirmation d'inscription vous sera adressée par mail.
- Si la formation devait être annulée pour faute de participants vous seriez également prévenu par mail 15 jours avant le début de la formation.

Mieux gérer son stress

Coût de la formation

Tarif adhérent AREA	550,00€ HT (soit 660,00€ TTC) / personne / 2 sessions
Tarif non adhérent AREA	650,00€ HT (soit 780,00€ TTC) / personne / 2 sessions

Le +

- Un groupe de 6 participants maximum, tous professionnels de l'agroalimentaire afin de partager des expériences et des préoccupations concrètes.
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Afin de répondre aux différentes contraintes merci de nous contacter.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie : action de formation.

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE